



すこやか倶楽部

札幌市委託事業



すこやか倶楽部は、札幌市から委託を受けた介護予防センターが行なう『介護予防事業』です。伏古・本町・東苗穂（一部地区）地区にお住まいの概ね65歳以上の方であれば、どなたでも参加いただけます。楽しい時間を過したい方・出掛ける機会を持ちたい方、お気軽にご参加下さい。

1月のすこやか倶楽部の開催日と内容

会場	開催日	時間	内容
特別養護老人ホーム 藤苑 東区伏古7条3丁目	1月9日(土)	14:00～ 15:30	『もちつきだよ！全員集合！！』 ～ついて！丸めて！！味わって！！ でも、喉つまりには気をつけてね！！～ 参加費 500円 ※詳細は裏面 ※すこやか倶楽部参加者限定です！
苗穂神社 社務所 東区本町2条3丁目	1月19日(火)	10:00～ 11:30	『転倒予防教室』 簡単な体操・ボールや縄はしごを使った運動
東苗穂道営住宅 集会所 東区東苗穂1条2丁目	1月28日(木)	10:30～ 11:30	『音楽の時間』 音楽療法士による歌謡曲を交えながらの楽しい時間
		13:30～ 15:00	『転倒予防教室』 簡単な体操・ボールや縄はしごを使った運動
ふしこ地区センター (1階 娯楽室) 東区伏古11条3丁目	1月19日(火)	14:00～ 15:30	『転倒予防教室』 簡単な体操・ボールや縄はしごを使った運動
伏古本町 まちづくりセンター 東区伏古3条3丁目	1月6日(水) 1月13日(水) 1月20日(水)	10:00～ 11:00	『転倒予防教室』 簡単な体操・ボールや縄はしごを使った運動 講師：北海道医療大学 リハビリテーション学部理学療法学科 鈴木 英樹 教授 (第1・3水曜日)

※参加費の書いていない内容は、無料となっております。

お問い合わせ

札幌市東区介護予防センター伏古本町
東区伏古7条3丁目1-33 (特別養護老人ホーム藤苑内)
電話番号 781-1100 (担当：豊嶋・岸)

ブログ更新中！！

介護予防センター伏古本町

検索



もちつきだよ！ 全員集合！！



すこやか倶楽部
参加者限定

日時 : 平成28年1月9日(土)
場所 : 特別養護老人ホーム藤苑 1F
時間 : 14:00~15:30
参加費 : 一人500円

「岩手県の雑煮、お汁粉、いない餅をみんなで作ります！」
※すこやか倶楽部、転倒予防教室参加者限定です！
※お申し込み締め切り 12月25日(金)

送迎バス時間

苗穂神社 13:20発 / ふしこ地区センター13:35発 / 道営住宅集会所 13:45発

お電話でお申し込みください！

お申し込み・お問い合わせ 781-1100 担当 豊嶋・岸